Nexcare™ COLDHOT™

Reusable Cold and Hot Packs (GB)

Comfort & Maxi

Thank you for purchasing a product from the 3M™ Nexcare™ product line.

Instructions for use - Important information, please read carefully.

Nexcare™ ColdHot™ Packs are cold and hot compresses with dual purpose - they can provide flexible ice or soothing heat - and are an excellent solution for those who prefer drug-free therapy.

1. Instructions for Cold therapy:

- Usage:
  Cold therapy is used when treating acute injuries (e.g. ankle sprains, minor bumps), but can also be used for chronic pain relief for musculoskeletal injury. The cold will help to reduce the swelling, inflammation and pain.
- Precautions:
  Care must be taken to avoid tissue damage (e.g. frostbite) and superficial nerve injury especially in patients with diminished skin sensation (e.g. diabetes).
  Supervision is recommended when using on children or people with cognitive disabilities. If there is any discomfort during the application, stop immediately.
- Do not use with the following conditions:
  Medical conditions, which do not allow for cold treatment like Raynaud's disease, cold allergy, deep vein thrombosis, peripheral vascular disease, rheumatoid arthritis, skin sensation impairment, untreated hypertension or open wounds. Seek medical advice in case of doubt.

2. Instructions for Hot therapy:

- Usage:
  Hot therapy is used when treating chronic musculoskeletal pain (there should not be acute inflammation). The hot will help decrease pain and to help to reduce muscle spasm (e.g. back pain, period pain, rheumatoid arthritis).
- Precautions:
  Keep in mind that heat may be sufficiently analgesic to produce local burn injuries, especially in patients with diminished skin sensation (e.g. diabetes). Supervision is recommended when using on children or people with cognitive disabilities. If there is any discomfort during the application, stop immediately.
- Do not use with the following conditions:
  Medical conditions where hot treatment is not recommended like acute inflammation, dermatitis, deep vein thrombosis, peripheral vascular disease, advanced heart disease, skin sensation impairment, significant hepatic or renal insufficiency, surgical operation sites. Seek medical advice if in doubt.

3. How to use the 3M Nexcare ColdHot Packs:

Caution: Before using on the skin the ColdHot Pack should be wrapped in a clean cloth or in the cover provided.

Do not apply the pack directly to the skin (Cold and Hot) or while sleeping.

The packs are for external use only.

a) Cold Use:

Cold application: Insert pack in cover or wrap in cloth. Apply as long as is comfortable, but no longer than a twenty minute period. Then leave the treated area uncovered for twenty minutes before reapplying the pack.

Cold Preparation: Store the pack (without cover) in a freezer or in the ice compartment of a refrigerator so it is ready to use when needed.

b) Hot Use:

Hot application: Insert pack in cover or wrap in cloth. Apply to the affected area for as long as is comfortable. Generally the pack needs re-warming after about 30 minutes use.

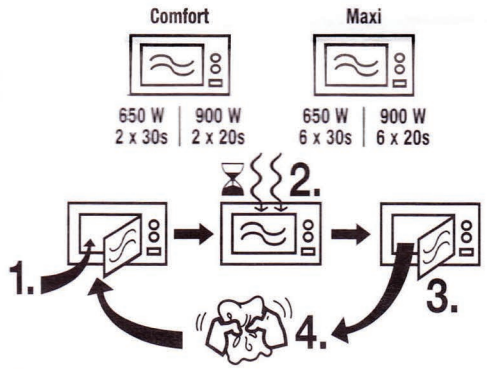
Hot Preparation - Water:

Bring to the boil sufficient water to cover the pack. Remove the water from the heat and immerse the pack according to the following table of heating times:

Comfort	(26,5 cm x 10 cm)	**5 to 6 minutes**
Maxi	(20 cm x 30 cm)	**6 to 8 minutes**

Hot Preparation – Microwave Oven:

1. Lay pack flat in the microwave oven.
2. Heat Packs in intervals according to microwave heating symbols:



3. Remove pack carefully from microwave and briefly knead the pack after each interval to distribute heat evenly. Check for desired temperature (see Applying Hot Pack to Skin). Repeat this process until the desired temperature is reached.
4. To reheat, place pack back in microwave for 15 second intervals until desired temperature is reached. Knead pack again to distribute heat.

Applying Hot Pack to Skin:

1. Check integrity of pack.
2. Insert pack in cover or wrap in cloth.
3. Check for desired temperature by carefully placing covered pack against forearm. If too hot, let cool. When comfortable, apply to desired area. Remove pack if it becomes uncomfortable.

4. Caution

- For unknown, or not infinitely variable microwave oven power, please use the lowest power setting (defrost setting) and warm up the product in 30 seconds steps.

Nexcare™ COLDHOT™

Coussins thermiques réutilisables (FR)

Comfort & Maxi

Merci d'avoir choisi un produit de la gamme 3M™ Nexcare™.

Mode d'emploi – Information très importante à lire attentivement avant l'utilisation du produit.

Les coussins thermiques Nexcare™ ColdHot™ sont des produits pouvant être utilisés en cryothérapie (à froid) et en thermothérapie (à chaud) et représentent une excellente alternative pour tous ceux qui préfèrent une thérapie naturelle, sans médicament.

1. Utilisation à froid (cryothérapie):

- Indications:
  La thérapie à froid peut être utilisée pour traiter les lésions aiguës (par exemple: entorses, hématomes) et pour soulager certains types de douleurs occasionnées par traumatisme dans le système musculo-squelettique. Le froid aide à diminuer l'œdème, l'inflammation et la douleur.
- Précautions:
  Utiliser avec précaution afin d'éviter tout risque de lésion tissulaire cutanée (p. ex : gelures) et de lésions des nerfs superficiels particulièrement chez des patients présentant une sensibilité cutanée altérée (p. ex: diabète). Surveiller l'utilisation du produit chez les enfants ou chez les personnes porteuses d'un handicap cognitif.
  Arrêter immédiatement l'utilisation du produit en cas d'apparition de toute sensation gênante ou désagréable.
- Ne pas utiliser dans les cas suivants:
  Certaines maladies pour lesquelles le froid est contre-indiqué telles que: syndrome de Raynaud, allergie au froid, thrombose veineuse profonde, maladie vasculaire périphérique, arthrite rhumatoïde, altération importante de la sensibilité cutanée, hypertension non traitée ou plaies ouvertes. En cas de doute, il est nécessaire de demander un avis médical.

2. Utilisation à chaud (thermothérapie):

- Indications:
  La thérapie à chaud est utilisée en général pour traiter les douleurs chroniques musculo-squelettiques (il ne doit pas y avoir d'inflammation aiguë). La chaleur aide à diminuer la douleur et à réduire le spasme musculaire (p. ex : mal de dos, douleurs menstruelles, arthrite rhumatoïde).
- Précautions:
  Il faut être très attentif au fait que la chaleur peut être suffisamment analgésique pour provoquer des brûlures, particulièrement chez des patients avec problèmes de sensibilité cutanée (p. ex: diabète). Surveiller l'utilisation du produit chez les enfants ou chez les personnes porteuses d'un handicap cognitif. Arrêter immédiatement l'utilisation du produit en cas d'apparition de toute sensation gênante ou désagréable.
- Ne pas utiliser dans les cas suivants:
  Certaines maladies ou conditions de santé pour lesquelles la chaleur est contre-indiquée telles que : inflammations aiguës, dermites, thrombose veineuse profonde, maladie vasculaire périphérique, maladie cardiaque avancée, altérations de la sensibilité cutanée, insuffisance rénale ou hépatique importante, zones du corps ayant subi une chirurgie. En cas de doute, il est nécessaire de demander un avis médical.

3. Mode d'emploi des coussins 3M Nexcare ColdHot:

Attention: Avant toute application, le coussin thermique doit être enveloppé dans sa housse de protection.

Ne jamais appliquer le coussin directement sur la peau sans sa housse (à froid comme à chaud) ou pendant le sommeil.

Ces coussins sont indiqués seulement en utilisation externe.

a) Cryothérapie:

Application du froid: utiliser aussi longtemps qu'il ne génère pas de sensations gênantes, mais pas plus de vingt minutes en une seule fois. Attendre 20 minutes avant de renouveler l'application.

Refroidissement: Placer et maintenir le coussin (sans la housse) dans le congélateur, il sera ainsi toujours prêt à l'emploi.

b) Thermothérapie:

Application de chaleur: utiliser aussi longtemps que désiré si cela ne génère pas de sensations gênantes. En général le coussin doit être réchauffé au bout de 30 minutes d'utilisation.

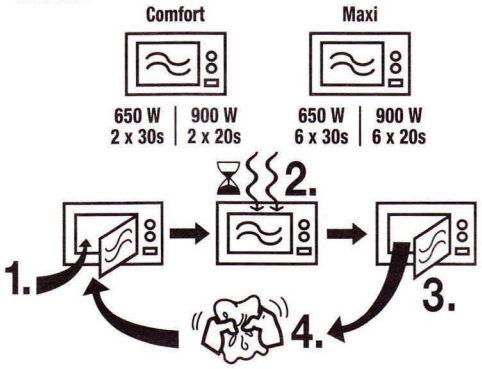
Réchauffement – dans l'eau:

Porter de l'eau à ébullition dans un récipient contenant suffisamment de liquide pour recouvrir le coussin. Retirer le récipient de la source de chaleur et immerger le coussin sans sa housse de protection en tenant compte des temps indiqués ci-dessous:

Comfort	(26,5 cm x 10 cm)	**5 à 6 minutes**
Maxi	(20 cm x 30 cm)	**6 à 8 minutes**

Réchauffement – au four micro-ondes:

1. Placer le coussin à plat dans le four micro-ondes.
2. Chauffer le coussin par paliers selon les symboles ci-dessous de puissance du four micro-ondes:



3. Retirer le coussin du four micro-ondes et le masser avec les mains afin de répartir régulièrement la température. Répéter l'opération jusqu'à l'obtention de la température désirée.
4. Pour le réchauffer, placer à nouveau le coussin dans le four micro-ondes par intervalles de 15 secondes jusqu'à l'obtention de la température désirée. Masser le coussin de nouveau pour redistribuer la chaleur.

- Never heat the packs when folded or creased. Leakage may result.
- Packs will be damaged by over heating.
- Do not heat in an oven or grill.

5. Contents of ColdHot Comfort & ColdHot Maxi:
Gel filling: Propane-1,2-diol, (propylene glycol), Sodiumcarboxymethylcellulose, colour, bittering agent, water.

6. Pack Care Instructions:
3M Nexcare ColdHot Comfort/Maxi and its covers can be washed by hand in a mild detergent. Do not use alcohol or other solvents to clean the packs. The fabric cover supplied with the Comfort pack can also be machine washed at 40°C.

7. Disposal
Disposal of product in regular household waste.

3M

Application du coussin chaud:
1. Vérifier l'intégrité du coussin.
2. Placer le coussin dans sa housse de protection ou à défaut, l'envelopper dans un linge sec.
3. Vérifier la température souhaitée sur la peau de la face antérieure de l'avant-bras. Si le coussin est trop chaud, le laisser refroidir. Lorsque la température souhaitée est obtenue, appliquer le coussin sur la zone à traiter. Arrêter immédiatement l'utilisation du produit en cas d'apparition de toute sensation gênante ou désagréable.

4. ATTENTION
- Si la puissance de votre four micro-ondes n'est pas connue, utiliser le mode de réchauffement le plus faible (décongélation), et réchauffer le produit par intervalles de 30 secondes.
- Les coussins peuvent être endommagés s'ils sont chauffés lorsqu'ils sont pliés.
- Les coussins peuvent être endommagés s'ils sont chauffés à une température excessive.
- Ne pas les réchauffer dans un four traditionnel ou un grill.

5. Composition de ColdHot Comfort & ColdHot Maxi:
Propane-1,2-diol (Propylène glycol), Carboxyméthylcellulose de sodium, Colorant, Agent d'amerture, Eau.

6. Entretien des coussins thermiques 3M Nexcare ColdHot:
3M Nexcare ColdHot Comfort/Maxi et leurs housses peuvent être lavés à la main avec un détergent doux. Ne pas utiliser d'alcool ou d'autres solvants pour nettoyer les coussins. La housse du coussin Comfort peut être lavée en machine à 40°C.

7. Destruction
Un coussin 3M Nexcare ColdHot endommagé peut être éliminé dans le circuit habituel de déchets ménagers.

Date d'apposition du marquage CE: 2011

3M